

UNDRA

psikoloji dergisi

Sayı: 15 | Ocak-Şubat 2026



“yaratıcılık”

Fotoğraf: Derya Karataş

Bu Sayı İçin Yaratılanlar

Yaratıcılık Neyi Yaratır veya Yürümek, Hamle Yapmak

Psk.Dnş.Mustafa Burak Arabacı

Yaratıcılık: Zihnin Görünmeyen Kıvılcımı

Psk.Dnş.Oğuzhan Şeker

İşiltı

Kl.Psk.Nur Eda Kaplan

Kırıldıktan Sonra Üretmek: Travma Sonrası Yaratıcılık

Uzm.Psk.Dnş.Erkan Yağız Koç

Evrensel Suçlama

Psk.Sakine Deniz Yılmaz

EDİTÖRÜN NOTU

Ötekinden alınan renkler, yaratıcının fırçasıyla dökülünce resme, ortaya sahibinden farklı ve onun dünyasından izler taşıyan bir tablo çıkar. Yaratmak, kabul görmüş olan her neyse, ona kendimizden küçük de olsa bir şey katmaktır. Kendi tonumuzu kattığımız her söylem ya da eylem zaten yaratıcıdır. İşte bu yüzden, yaratmak için zorlamaya değil, cesarete ve sahici olmaya ihtiyacımız vardır.

Bu sayıda sizleri “yaratıcılık” üzerine düşünmeye davet ediyoruz. Keyifli okumalar.

Miralem Dilan Gür

YARATICILIK NEYİ YARATIR VEYA YÜRÜMEK,
HAMLE YAPMAK

Psk.Dnş.Mustafa Burak Arabacı



YARATICILIK NEYİ YARATIR VEYA YÜRÜMEK, HAMLE YAPMAK

Yaratıcılık” kelimesi bugün çoğu yerde bir övgü etiketi, adeta bir ziyet gibi dolaşıyor. Performatif bir zekâ, parlak çözümler, hızlı bağlantılar, akıllıca hamleler... Bilhassa satranç, bazen ise dama, yaratıcılık meselesi için tarihsel bir analogiyi taşıyıp durmuş, ve bu ne yaratmış bir bakmak istiyorum.

Satrançta her taşın ayrı bir grameri var. Hamlelerin alanı baştan çizilmiş. Değer hiyerarşisi belirgin. En tepede olanı sıkıştırdığında, kazanmışsın demektir. Oyun sırasında her iki oyuncunun tüm zihinsel enerjisi buna odaklı olmalı: Şah, ve mat! Doğru fedakârlık, doğru tempo, doğru kilit.

Her şey hesaplanmış. Müthiş bir yaratıcılık!: Beklenmedik bir hamle, zekice bir tuzak, kusursuz bir plan. Durmaksızın, seni o sonuca götürecektir o yürüyüşü, o hamleyi arayıp durmak. Bu daralmanın bir başka yüzü de özgünlük baskısıdır. Satranç oynamanın dayattığı düşünüş, kendi içindeki başarı ölçütlerini dış dünyaya taşımaya yatkındır: sanki değer ancak daha önce yapılmamış hamle ile çıkarmış gibi. Oysa bu, üretimi hızlandıran bir motivasyon değil, bir fren mekanizmasıdır. Çünkü en özgün hamleyi aramak, yeterince özgün değilim hissini büyütür; başlama eşliğini yükseltir; yürüyüşü geciktirir.

YARATICILIK NEYİ YARATIR VEYA YÜRÜMEK, HAMLE YAPMAK

Yaratıcılık böylece bir sınav kâğıdı gibi işlemeye başlar. Satranç, teorik olarak devasa bir varyasyon okyanusuna sahip gibi gözükse de sonludur. Shannon'ın klasik kaba hesabıyla satrancın azami hamle sayısı 10^{120} olarak hesaplanmıştır, yani başlangıç konumundan itibaren sayılabilecek olası hamle olasılıklarının kabaca büyüklüğü. Sayısallığın verdiği bir azamet izlenimi yadsınamaz, ama pratikte zihni daha çok şuna iter: bu olasılıkların içinde, kapalı kurallar altında, tek bir doğruyu yakalama takıntısı. Ebediyet vaadi gibi dursa da; elde dar bir performans rejimi ve hiyerarşisi var sadece.

Bir de aynı tahtada, farklı kural sınırları ile oynanan dama var: Taşlar eşit, yürüyüş basit, bir değer hiyerarşisinden ziyade, çabalayarak değerini belirlemeye gebe her taş ve her hamle. Yaratıcılık emin adımlarla yürümekte temerküz ediyor bu defa. Ve o yürüyüşün içinde bir eşik: taşın “taş dama” olduğu an. Adımlar büyür, her bir hamle oyun çerçevesinde en yutucu ve yıkıcı halini alır. Başından beri öyle olsa da, oyunun asıl esprisi tebarüz eder, satrançtaki gibi değeri başkalarınca belirlenmiş olanı sıkıştırıp ele geçirmek, teslim almak değil de, yok etmek!

YARATICILIK NEYİ YARATIR VEYA YÜRÜMEK, HAMLE YAPMAK



Dama, limitlenmezlik hissini baştan hediye etmez; onu bir gelişim çizgisiyle kazanılır hale getirir. Bu yüzden dama, satrançtaki gibi kapalı bir sistemde mükemmel hamle takıntısını beslemek yerine, bir süreklilik ve eşik mantığı kurar: adım adım ilerlersin, sonra da adım ve hamlelerinin mahiyetini genişletmeyi, hak edersin. Bir de aynı tahtada, farklı kural sınırları ile oynanan dama var: Taşlar eşit, yürüyüş basit, bir değer hiyerarşisinden ziyade, çabalayarak değerini belirlemeye gebe her taş ve her hamle. Yaratıcılık emin adımlarla yürümekte temerküz ediyor bu defa. Ve o yürüyüşün içinde bir eşik: taşın “taş dama” olduğu an.

Adımlar büyür, her bir hamle oyun çerçevesinde en yutucu ve yıkıcı halini alır. Başından beri öyle olsa da, oyunun asıl esprisi tebarüz eder, satrançtaki gibi değeri başkalarınca belirlenmiş olanı sıkıştırıp ele geçirmek, teslim almak değil de, yok etmek! Dama, limitlenmezlik hissini baştan hediye etmez; onu bir gelişim çizgisiyle kazanılır hale getirir. Bu yüzden dama, satrançtaki gibi kapalı bir sistemde mükemmel hamle takıntısını beslemek yerine, bir süreklilik ve eşik mantığı kurar: adım adım ilerlersin, sonra da adım ve hamlelerinin mahiyetini genişletmeyi, hak edersin.

YARATICILIK NEYİ YARATIR VEYA YÜRÜMEK, HAMLE YAPMAK

Elbette her iki oyun için 8x8lik bir yürüyüş ve hamle alanımız olduğu için, burada da bir sonluluk söz konusu: Dama için literatürde verilen, yaklaşık 5×10^{20} 'dir olası konumdur. Bu, satrançtaki azami hamle sayısıyla kıyaslandığında daha küçük bir olasılık zinciri olarak görünüyor; fakat damanın hissi başka yerden; değer hiyerarşisinin verdiği parıltıdan değil, eşiğin ve erişilebilirliğin cazibesinden. Her hamlenin zekâ gösterisi olması şart değil; yürüyüşün kendisi eşiği oraya varmaya dair. Alan ve uzam, en akıllıca ve yaratıcı hamleyle değil, dama olma anıyla ancak dönüştürülebilir. İki oyunun verili şartlarında, oluşan akıl yürütme

alanına dair bir yaratıcılık kıyaslaması yapmayacağım, daha ziyade her ikisi de farklı bir şekilde, bana yaratıcılığın analitik olandan, sayısallaştırılabilir olandan kurtarılmasına dair bir şeyler fısıldıyor baktığımda. Verili oyunu oynamamaya dair bir şeyleri de düşünülebilir kılmayı. Mesela at isimli taş, neden verili hamle sınırlamalarını umursamayıp, üstündeki süvarinin komutuyla şahın üstüne atlamasın? Piyonlardan biri, ıskalamamakla nam salmış bir okçu olamaz mı? Dama taşının, dama olmadan bir hamlede iki adım atmasına engel olan ne, hadi dama olmadı hak etmedi diyelim; ama iki adım neden olmuyor?

Orhan Veli'nin dediği gibi, neden liman deyince, hatırımıza direkler gelir?
Sözün özü; azametın altında ezilmek değil, en basit olanla çepeçevre olmak
ile ilgili bir yerlerde, yaratıcı olan, Tanrısal olan.



Fotoğraf: Derya Karataş

IŞILTI

Kl.Psk.Nur Eda Kaplan

Bir kişinin duygusal anlamda anne desteği yoksa var olması da zordur. Hayata yerleşmek, zemine basmak, aidiyet hissetmek yerini boşluk hissine bırakır. Annenin duygusal olarak olmaması ilginin azlığı ve temas etmekten kaçınma davranışlarıyla kendini belli eder. Temas kuramayan çocuğun bir bağ yaratması imkânsız hale gelir. Bugün bir kişiyle ilişki kurabilmemiz için onu tanımlayan şeyleri konuşmamız gerekir ki aramızdaki bağı oluşturup sürdürebilelim. Temasın, ilginin olmadığı yerde kişinin meraklanma durumu pek olmaz. Birinin meraklanması için değişen ifadeleri, ilgiyi, teması; yani 'sendeyim'i görmesi gerekir. Görülmeyen, duyulmayan, sayılmayan biri, kendini de göremez, duyamaz, sayamaz.



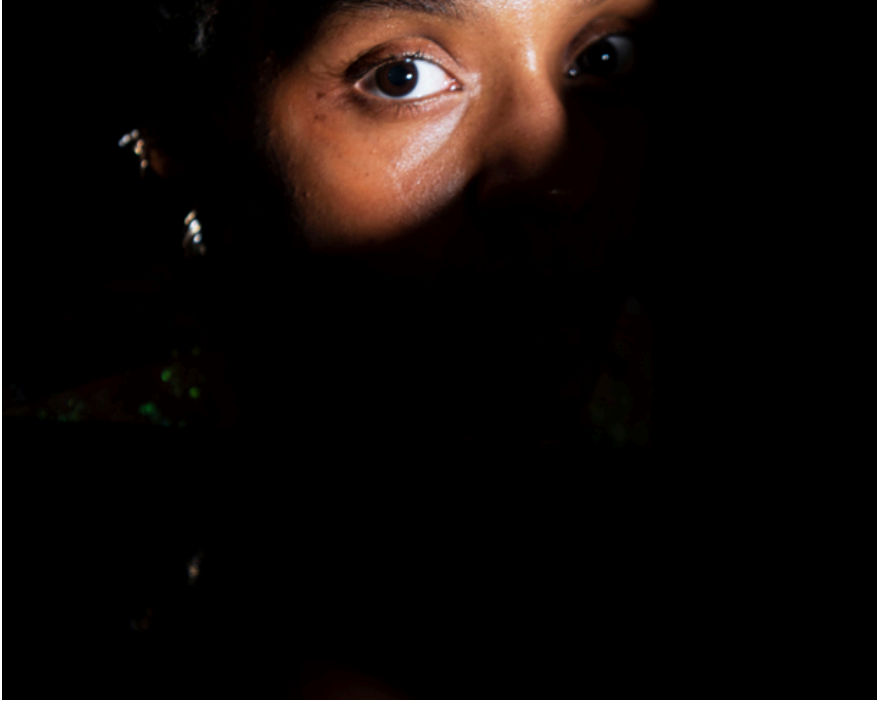
Fotoğraf: Pexels

IŞILTI

Merak duygusunun gelişmesi için; çocuğun, annesindeki merakı, ışıltıyı görüp onun yanından ayrıлып dış dünyaya açılması gerekir. Etrafı keşfetmeye merakla başlar. Önce anne çocuğu merak etmeyi isteyecek ki sonra çocuk anneyi merak edebilsin. Annesinde gördüklerinin ardını merak ettikçe dış dünyayı keşfi daha da artar. Çocuk keşfettikleri ile, kendi yaratıcılığını ortaya koyabilir. Çocuklar sonra oynadıkları oyunlarla bunları içselleştirir. Örneğin annesiyle ce-e oyununu oynadıklarında, annesi var mı yok mu diye her baktığında, yüzlerdeki ‘varım, buradayım’ kısmındaki gülümsemeyi içselleştirme fırsatı bulur. Annesinin orada olduğunu gördükçe keyiflenir. Mesela evcilik oyunu oynar, anne babasını taklit eder, sonra yavaş yavaş ihtiyaç ve arzusunu oyuna döker, sonra oluşturduğu şeyden keyif alır. Bir nevi kendi oluşumunu, deneyimlerini içselleştirir. Yani tek tek oluştan bütünü inşa eder. Örneğin bugün bir yetişkin olarak; bir yemeği ortaya çıkartabilmesi için, öncelikle elindeki malzemeleri bir araya getirebilmesi gerekir. Sonrasında ise yemeğin rengini ve tadını ortaya çıkartabilmesiyle gündelik bir oluşumu deneyimlemiş olur. Öte yandan, kişi bir metin yazmak istediğinde önce kelimelerin anlamlarını, deyimleri ve metaforları içselleştirir, sonrasında bunları kendi yorumunu da katarak bir araya getirerek ortaya bir içerik çıkartır.

Başka bir kişi ise, bir tuvali renklerle boyadığında kendi tablosunu yaratma fırsatı bulur. Yaratıcılık, annenin *hadi şunu yap, bunu yap* demesiyle değil, çocuğa önce temas etmesi, ona eşlik etmesi, sonra önünü açabilmesi ile ortaya çıkar. Bunları özümlediğinde ancak bir çocuk dış dünyaya ışıltıyla açılabilir. Rollo May'ın *Yaratma Cesareti* kitabından alıntı yapacağım: Yaşayan bir insan ile yaşam dolu biri arasında fark vardır. Yaşam dolu olmak, ancak kişinin duygulanımsal sağlığını en yüksek şekilde betimlemesi, bilincini genişletmesi ve gerçekliğe kendinden yaşam verebilmesiyle mümkün olabiliyor. Yani dış dünyaya açık olmak sadece gündelik hayatı yaşamak değil, kişinin kendi iç dünyasını ortaya koyabilme cesaretidir. Dışarıdaki bilgiyle kendi deneyimlerini birleştirerek yorumlama becerisidir. Yani kendi içimizdeki ışıltımızı keşfettiğimizde dışarıda yaratma potansiyelimiz oluşuyor. Görülüyoruz, duyuluyoruz, sayılıyor. Kendimizi görebildiğimiz kadar kendimizi gösterebiliyoruz.

KIRILDIKTAN SONRA ÜRETMEK: TRAVMA SONRASI YARATICILIK



Uzm.Psk.Dnş.Erkan Yağız Koç

Yaşam; heyecanlı, etkileyici, anlamlı olduğu kadar zorlayıcı ve zaman zaman bunaltıcı da olabiliyor. Her zaman bizim istediğimiz gibi ilerlemiyor maalesef. Ancak bizler, yıkılsak da kırılsak da var olmaya, üretmeye, bir yerlerden tutunup ilerlemeye devam edebilir miyiz? Kısa süre içinde baş edemeyeceğimiz durumlarla karşılaşabiliriz, yaşamımız bir anda olağan dışı devam edebilir, baş etme becerilerimizin işe yaramayacağı zorlu durumların içinde bulabiliriz kendimizi. İşte bunların hepsi travmadır. Normal seyreden yaşamımızın dışında gelişip, bizde hasar bırakan durumlar.

Travma, insan zihninde yalnızca bir anı olarak kalmaz. Zaman algısını bozar, kelimeleri eksiltir, duyguları parçalar. Bazen kişi ne yaşadığını anlatamaz; çünkü travma, dile gelmekten çok bedende ve sessizlikte saklanır. İşte tam bu noktada yaratıcılık devreye girer. Sözcüklerin yetmediği yerde ifade gücünü devralır. Bu anlamda üretmek/ yaratmak; yaşananları düzene sokma, parçalanmış iç dünyayı yeniden organize etme çabasıdır. Kimi zaman kontrol duygusunu geri alma girişimi, kimi zaman da “*ben hâlâ buradayım*” demesi şeklindedir. Bu anlamda yaratıcılık, travmadan sonra zihnin kendini onarma yollarından biri olabilir. Travmatik yaşantıları çoğu zaman ifade etmek zor olabilir. Bu nedenle insanlar duygularını, acı durumlarını, yaslarını, kayıplarını, kalp kırıklıklarını ifade etmenin farklı yollarını bulabilirler.

**YARATICILIK,
TRAVMADAN
SONRA ZİHNİN
KENDİNİ ONARMA
YOLLARINDAN BİRİ
OLABİLİR.**

Tabii yaratıcılıklarını kullanarak. Yazmak, çizmek, resmetmek, melodileştirmek, ağıt yakmak, nükteli ifadeler kullanmak, bedenle ifade etmek...

Travma sonrası yaratıcılık, çoğu zaman romantize edildiği gibi “acıdan sanat doğması” değildir. Daha çok, insanın hayatta kalmak için bulduğu bir ifade biçimidir. Bir resim, bir metin, bir melodi ya da basit bir karalama; yaşananın estetik bir ürüne dönüşmesinden çok, taşınamayacak yükün biraz olsun hafiflemesi anlamına gelir. Travmatik yaşantılarda beyin, özellikle duygularla ilgili alanlarda yoğun bir uyarılma yaşar. Buna karşın mantıksal ve sözel alanlar çoğu zaman devre dışı kalır. Bu yüzden travma yaşayan birçok kişi “anlatamamak”tan söz eder. Yaratıcılık, tam da bu anlatılamayan yerde ortaya çıkar. Örneğin efsanevi Türk hükümdarı Alp Er Tunga'nın ölümü üzerine yas ve kaybı ifade etmek için bir sagu yazılmıştır. Abdülhak Hamid Tarhan, travmatik yaşantıların ızdırabından yazarak kurtulmaya ve yaratıcılık ile ruhsal bütünlüğünü ve ruh sağlığını korumaya çalışmıştır. Eşinin ölümü üzerine, ona olan sevgisini ve yaşadığı kaybın yasını ifade edebilmek için “Makber” şiirini kaleme almıştır

Birçoğumuzun kitaplarını okuduğu Jack London, gençlik yıllarında yaşadığı ruhsal sıkıntılarını alkol kullanarak bastırmaya çalışmış, alkole panzehir olarak da yazmayı kullanmıştır. Frida Kahlo geçirdiğı ağır trafik kazası sonrası yaşadığı kronik ağrıları, yalnızlığı, kaybı ve bedensel acılarını otoportrelerinde ifade etmiştir. Beethoven, işitme kaybının olmasına rağmen yalnızlığı, umutsuzluğunu müziğıyle rahatlatmıştır. Belki de Picasso da, 8 yaşında difteriden ölen kardeşine yönelik acısını ifade etmek için resimlerinde hastalıkları çağrıştıran renkleri ve temaları kullanmıştır.

Travma yaşayan çocuklar çoğı zaman yaşadıklarını söze dökemez. Ev, aile, insan figürlerinde eksik uzuvlar, karanlık renkler ya da tekrar eden sahneler görülür. Ritim tutmak, enstrüman çalmak ya da şarkı söylemek; sinir sistemini düzenler. Özellikle sözsüz müzik, yoğun duyguların boşalmasını sağlar. Travma sonrası kaygı yaşayan bireylerde müzik, güvenli bir dengeleme alanıdır.

Travmatik olay sonrası günlük yazan kişiler, yaşantıyı zaman sırasına koyar. Bu, travmanın “donmuş” hâlini çözerek zihinsel bütünlük sağlar. Savaş, göç ve toplumsal travmalar yaşayan toplumlarda duvarlara yazılan sözler ve yapılan resimler, bastırılmış duyguların toplumdaki ifadesidir.

Travmatik yaşantıların ardından bireylerin ruh sağlıklarını koruma ve iyileştirme çabası, çoğu zaman bilinçli ya da bilinçsiz biçimde yaratıcılığın ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Yaratıcılığın, bireylerin ruhsal bağışıklık sisteminin işlevsel bir bileşeni olduğu düşünülmektedir. Travmatik yaşantılar sonrasında yaratıcılık, bireyin içsel dünyasını yeniden yapılandırmasına, psikolojik dayanıklılığını artırmasına ve korumasına katkı sağlar. Canlılık devam ettiği sürece umut da varlığını sürdürür. Resim yapmak, müzikle uğraşmak ya da yazmak; travmadan kaçmak değil, onunla güvenli bir mesafeden temas kurmaktır. Bu süreçte birey kontrol duygusunu

yeniden kazanır, duygularını düzenler, içsel dünyasını yapılandırır. Bu bağlamda insan ruhu, tıpkı doğadaki canlı sistemler gibi kendini yenileme ve onarma kapasitesine sahiptir. Bireyler, yaşadıkları zorlayıcı deneyimleri anlamlandırıp başa çıkma becerilerini geliştirdikçe psikolojik olarak güçlenirler. Travmatik yaşantıların ardından bireylerin ruh sağlıklarını koruma ve iyileştirme çabası, çoğu zaman bilinçli ya da bilinçsiz biçimde yaratıcılığın ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Yaratıcılığın, bireylerin ruhsal bağışıklık sisteminin işlevsel bir bileşeni olduğu düşünülmektedir. Travmatik yaşantılar sonrasında yaratıcılık, bireyin içsel dünyasını yeniden yapılandırmasına, psikolojik dayanıklılığını artırmasına ve korumasına katkı sağlar. Canlılık devam ettiği sürece umut da varlığını sürdürür. Resim yapmak, müzikle uğraşmak ya da yazmak; travmadan kaçmak değil, onunla güvenli bir mesafeden temas kurmaktır.

Bu bağlamda insan ruhu, tıpkı doğadaki canlı sistemler gibi kendini yenileme ve onarma kapasitesine sahiptir. Bireyler, yaşadıkları zorlayıcı deneyimleri anlamlandırıp başa çıkma becerilerini geliştirdikçe psikolojik olarak güçlenirler.

Psikolojik danışma sürecinde ise, özellikle travma çalışılırken yaratıcı yollar sıkça kendiliğinden ortaya çıkar. Danışan bazen bir rüyayı çizer, bazen bir cümleyi tekrar tekrar yazar, bazen de kelimeleri değil imgeleri kullanır. Çocuklarda ise oyun, bu yaratıcı anlatımın en doğal biçimidir. Ancak burada esas iyileştirici olan şey, ortaya çıkan ürün değil; o ürünün güvenli bir ilişkide anlamlandırılmasıdır. Güven olmadan üretim, kişiyi yeniden zorlayabilir. Bu nedenle travma sonrası yaratıcılık, ancak güvenli bir alanla desteklendiğinde dönüştürücü olabilir.



“Travma sonrası yaratıcılık, iyileşmenin kanıtı değil; insanın hayatta kalma çabasının sessiz ama güçlü bir ifadesidir.”



YARATICILIK: ZİHNİN GÖRÜNMEYEN KIVILCIMI

Psk.Dnş.Oğuzhan Şeker

Yaratıcılık çoğu zaman yanlış anlaşılır. Çizim yapabilenlerin, şiir yazarların, hayal gücü yüksek olanların doğal yeteneği sanılır. Oysa yaratıcılık; insan zihninin en temel, en doğal hareket biçimidir. Her düşünce, her seçim, her küçük “*acaba?*” bile bu içsel mekanizmanın bir parçasıdır.

Bir fikrin doğması bazen büyük bir aydınlanma anına benzer; ışık birden yanar, her şey anlamlı hâle gelir.

Ama çoğu zaman yaratıcılık böyle işlemez. Asıl yaratıcılık, zihnin derinlerinde sessizce dönen çarklardadır. Bir kelimeyi bir görüntüye, bir görüntüyü bir duyguya, bir duyguyu bir çözüme bağlayan görünmez köprülerdedir. Bu köprüler, ne kadar farkında olmasak da her gün yenilenir, yeniden kurulur.

Herkes yaratıcıdır, ama herkes bunu yaşama konusunda kendine izin vermez. Çünkü yaratıcılık, rahat bölgelerin dışına çıkmayı ister. Alışılmışın dışındaki bir ihtimali kabul etmeyi... Bir problemi çözmek için önce başka bir açıdan bakmayı... Ve en önemlisi, yanlış yapma ihtimalini göze almayı.

Çoğu insanın yaratıcılıktan kaçmasının nedeni budur: Yaratıcı süreç kusursuzluğu değil, denemeyi talep eder.

Deneme ise risklidir; kontrolü biraz gevşetmek gerekir. Zihnin düzenli rafları karışabilir. Bu yüzden yaratıcı insanlar çoğu zaman “dağınık” görünür; oysa o dağınıklık, zihnin kendi içinde yeni yollar aradığı bir çalışmadır. Yaratıcılık bazen de durmaktan doğar. Bir anlığına geri çekilmekten. Kafanın içindeki gürültünün azalmasını beklemekten.

Bir şeye takılıp kalmak yaratıcı düşüncenin en büyük engellerinden biridir. İnsan sıkıştığında daha çok zorlamaya meyleder ama çoğu zaman çözüm, zorlamayı bıraktığın anda gelir.

Bir yürüyüşte, duşa girerken, otobüs camından dışarı dalıp giderken... Zihin o anda sessizce çalışmayı sürdürür, bağlantıları kendisi kurar. Belki de bu yüzden en orijinal fikirler, “Hiç düşünmüyordum ki aslında...” dediğimiz anlarda belirir. Yaratıcılık aynı zamanda özgürlüktür.

Düşüncelerin sınırlarını esnetme özgürlüğü.

Daha önce kimsenin sormadığı soruları sorma özgürlüğü.

Bir fikrin çerçevesini bozup yeniden kurma özgürlüğü.

Bu özgürlüğü kullanamayan zihinler bir süre sonra daralır; düşünceler tekrar etmeye başlar.

Bu özgürlüğü kullananlar ise aynı dünyayı farklı görür — gri olanın içinde bir renk, sıradan olanın içinde bir ihtimal bulur.

Merak, yaratıcılığın en büyük yakıtıdır.

Bir şeyi merak edildiğinde, zihin hemen çalışmaya başlar:

“Bu neden böyle?”

“Başka türlü olsa ne olurdu?”

“Bu ikisi birleştirilse ortaya ne çıkar?”

Yaratıcı düşüncenin temeli işte bu küçük sorulardadır. Büyük fikirler bu küçük kıvılcımların birikmesinden doğar.

Bir anda ortaya çıkmış gibi görünseler bile, aslında uzun bir merak zincirinin son halkasıdır.

Ve belki de yaratıcılığın en güzel yanı şudur:

Yaratıcı bir fikir, sadece o fikri bulanı değil, çevresindekileri de değiştirir. Başkalarına ilham olur, konuşmaları dönüştürür, düşünceleri hareket ettirir. Çünkü yaratıcı bir zihnin dokunduğu hiçbir şey aynı kalmaz.

Yaratıcılık herkesin içinde vardır; sadece bazılarımız onu dışarı çıkarmaya daha çok izin verir.

Kimi bunu kelimelerle yapar, kimi çizgilerle, kimi kodlarla, kimi de hayatı farklı yaşama biçimiyle...

Yaratıcı olmak, ortaya bir “eser” koymaktan çok daha fazlasıdır:

Bu, dünyayı sürekli yeniden kurma hâlidir.

Gördüğünle yetinmemek, düşüncenin sınırlarını zorlamak, kendini her gün biraz daha bilinmeyene açmak demektir. Belki de tek ihtiyacımız olan, zihnimizdeki o görünmeyen kıvılcıma güvenmektir. Bir fikrin küçük titremesine kulak vermek, içimizde beliren o kırılgan “ya şöyle olsa?” fısıltısını ciddiye almaktır. Çünkü her büyük yaratım, önce bir fısıltı olarak başlar.

Ve bazen insanın en yaratıcı anı, sadece durup kendi zihninin açtığı kapılardan cesurca içeri girdiği andır.

EVRENSEL SUÇLAMA

Psk.Sakine Deniz Yılmaz

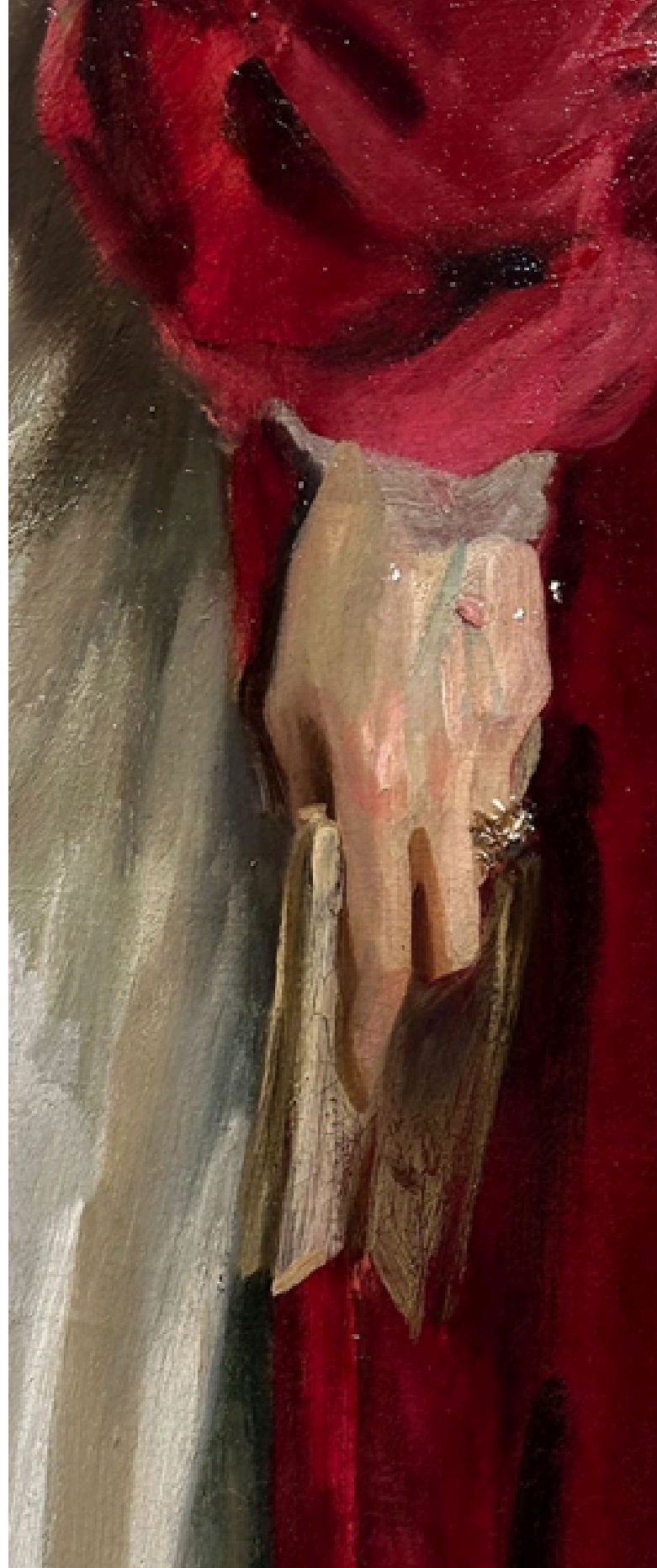
Yaratıcı olmak zorunda mıyız?

“Yalnızca bir köle, kendi değerini üretkenliği üzerinden ölçer.” Jett Franzen’in YouTube kanalındaki bir videoya verdiği bu başlık, modern dünyanın evrensel bir sorununu çarpıcı biçimde özetliyor. Ajandalar, planlar, yapılacaklar listeleri...

Kişisel gelişime odaklanan, sosyal medyadaki akımları takip edip uygulamadığında geri kalmış hissedenen, birilerinin bir yerlerde hep eğlendiğini, kendisinin ise sürekli bir şeyleri kaçırdığına dair kaygıyla yaşayan insan, kendini doğal bir ritimde var etmek yerine öz değerini parçalayarak “yaratıcı olmaya” zorluyor. Bu noktada yaratıcılık bir ifade biçimi olmaktan çıkıp bir yükümlülüğe, hatta ahlaki bir borca dönüşüyor. Üretmediğinde suçlu, durduğunda eksik, sadece var olduğunda ise yetersiz hissedenen bir özne ortaya çıkıyor. Evrensel olan tam da bu: Kimse açıkça suçlamıyor ama herkes, görünmez bir mahkemenin önünde kendini savunur gibi yaşıyor.

Psikolojide FOMO (gelişmeleri kaçırma korkusu) ile açıklanamayacak, ucunun sosyolojik bir gerçeğe dayandığı bu evrensel suçlama mekanizması, insanı otantik olandan uzaklaştırıyor. Byung-Chul Han, *Yorgunluk Toplumu*'nda modern insanın artık dışsal olarak zorlanan değil, kendi kendini sömüren bir özne olduğunu söyler. “Yapabilirim” zorunluluğu, özgürlük vaadi gibi görünse de bireyi sürekli daha fazlasını yapmaya iten görünmez bir baskıya dönüşür, bu baskının nihai sonucu ise depresyon ve suçluluktur. Han'ın ifadesiyle, başarısız olan artık sistemi değil, benliktir.

Belki de biz ruh sağlığı uzmanları, modern insanın semptomlarını yalnızca bireysel yetersizlikler ya da kişisel baş etme becerilerinin eksikliği olarak değil, toplumsal bir düzenin ürettiği ruhsal yükler olarak ele almayı yeniden düşünmeliyiz.

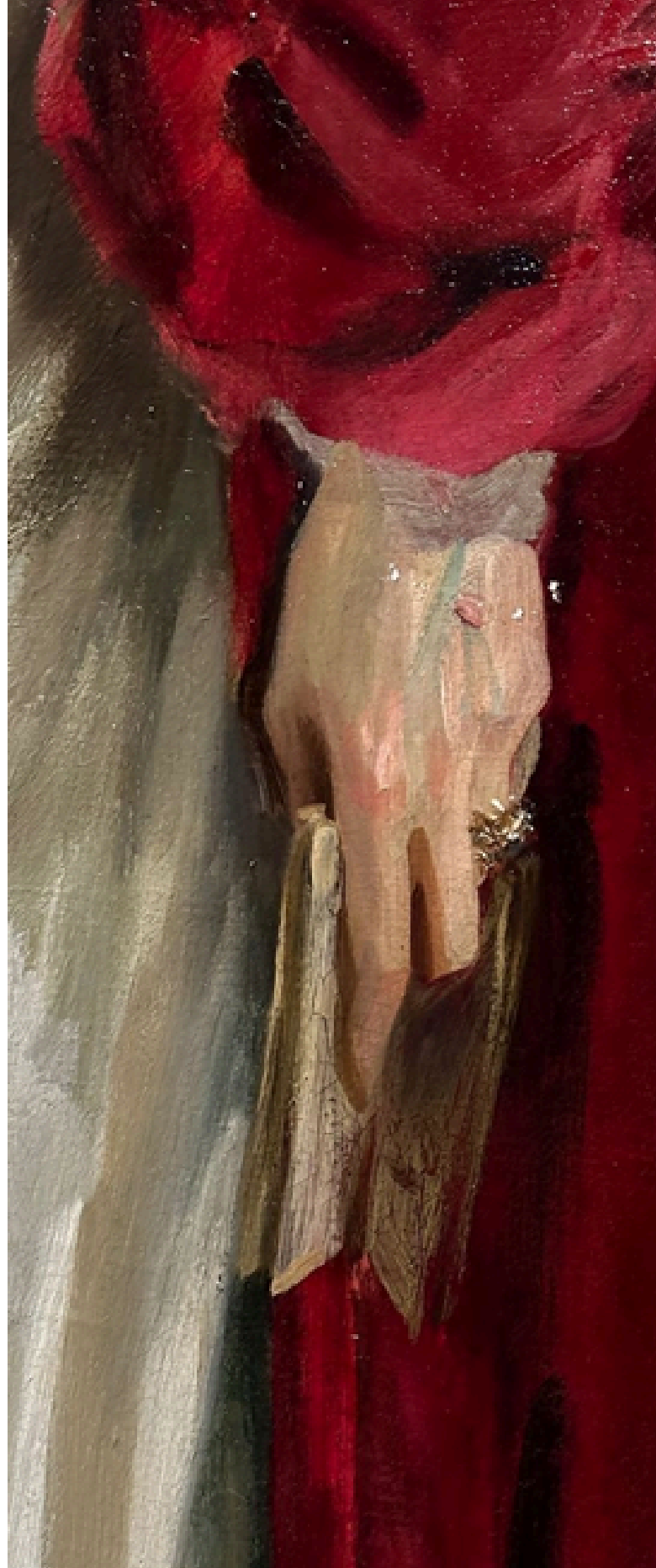


“daha iyisi ol”, “kendini geliştir”, “potansiyelini kullan” çağruları altında ezilen ve hep bir eksiği varmış gibi hisseden bu öznenin yakarışı, patolojik bir bireyin sesi olmaktan çok, çağın kendisine tutulmuş bir aynadır. Belki de terapötik olan, kişiyi bu suçluluk döngüsüne daha iyi uyumlandırmak değil bu döngünün nasıl kurulduğunu birlikte görünür kılabilmektir. Terapi odasında, karşımızdaki insanın sesini bir de bu gözle bakma, terapist olarak bizlerin de bundan azade olmadığını bilmek dileğiyle.

Okuma Önerileri:

Byung-Chul Han, Yorgunluk Toplumu, Açılım Kitap, 2019.

Theodor W. Adorno, Minima Moralia, Metin Yayınları, 2021



UNDRA DERGİNİN
TÜM SAYILARI İÇİN,

www.undrapsikoloji.com

UNDRA
psikoloji dergisi



“yaratıcılık”